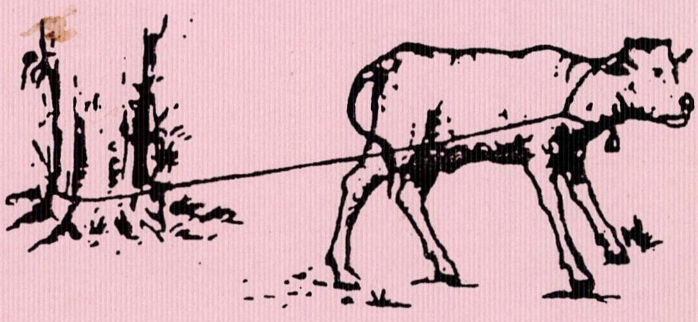
คู่มือโยคี

(เหมาะสำหรับผู้เริ่มปฏิบัติธรรม)

เรียบเรียงโดย...พระอาจารย์มหาทองมั่น สุทฺธจิตฺโต



" บุคคลพึงผูกจิตของตนไว้ให้มั่นในอารมณ์กัมมัฏฐาน เหมือนคนเลี้ยงโคในโลกนี้ เขาเอาเชือกผูกลูกวัวที่ควรฝึกไว้ที่เสาหลัก "
คนเลี้ยงโค=โยคี ลูกวัว=จิต เชือก=สติ เสาหลัก=อารมณ์กัมมัฏฐาน

สำนักวิปัสสนามูลนิธิวิเวกอาศรม
115/9 ซ.ประชานุกูล 7 ต.บ้านสวน
อ.เมือง จ.ชลบุรี 20000
โทร. (038) 283766

คำนำ

หนังสือคู่มือโยคีเล่มนี้ อาตมาภาพเรียบเรียงและจัดพิมพ์ขึ้นเพื่อให้ญาติโยมที่มาเข้ากัมมัฏฐานได้มีเอกสารเพื่อใช้ทบทวนความรู้หลังจากที่ได้มาขึ้นกัมมัฏฐาน และฟังวิธีการต่างๆจากพระวิปัสสนาจารย์แล้ว เพราะลำพังการฟังเพียงอย่างเดียว ถ้าจำได้ไม่หมด อาจจะทำให้ปฏิบัติผิดได้ ดังนั้นหนังสือเล่มนี้ คงจะเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจในวิปัสสนากัมมัฏฐานสายนี้พอสมควร นอกจากนี้ยังสามารถเก็บหนังสือเล่มนี้ไว้ทบทวนความรู้หลังการปฏิบัติผ่านไปแล้วได้อีกด้วย

อาตมาภาพหวังว่า หนังสือเล่มนี้คงจะทำความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน(เบื้องต้น) พอสมควร ขออนุโมทนาขอบคุณ **คุณจารุณี วิไลลักษณ์** ซึ่งเป็นเจ้าภาพในการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ มอบให้เป็นธรรมบรรณาการแด่ผู้เข้าปฏิบัติกัมมัฏฐานทุกท่าน

ด้วยอานิสงส์แห่งการถวายหนังสือเป็นธรรมทานนี้ ขอให้ผู้ที่เป็นเจ้าภาพ จงมีความสุขกาย สุขใจ หากมีโอกาสได้เข้าปฏิบัติธรรม ก็ขอให้ได้บรรลุมรรคผลนิพพานในปัจจุบันกาลนี้ด้วยเทอญฯ

ด้วยเมตตาธรรม

พระอาจารย์มหาทองมั่น สุทฺธจิตฺโต

๑๙ มีนาคม ๒๕๔๑

สำนักวิปัสสนามูลนิธิวิเวกอาศรม

อ.เมือง จ.ชลบุรี

โทร. (๐๓๘) ๒๘๓-๗๖๖

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
หน้าที่ของโยคีบุคคลในขณะอยู่ปฏิบัติธรรม	๑
สมถสมาธิกับวิปัสสนาสมาธิ	๒
ท่านั่งสมาธิ ๒ แบบ	๓
วิธีนั่งกำหนด ๒ ระยะ (พองหนอ ยุบหนอ)	๕
วิธีหาพองยุบ (สำหรับโยคีใหม่	๗
วิธีนั่งกำหนด ๒ ระยะ (นั่งหนอ ถูกหนอ)	๗
วิธีกำหนดอารมณ์ที่แทรกเข้ามาในขณะนั่งกำหนด	๘
ข้อควรระวังในการนั่งกำหนด	๑๔
วิธีกำหนดออกจากสมาธิ	๑๔
วิธียืนกำหนด	๑๕
วิธีเดินจงกรม ๑ ระยะ	๑๗
วิธีกลับตัว	๑๙
ข้อควรระวังในการเดินจงกรม	๑๙
วิธีกำหนดปล่อยแขน	๒๑
วิธีเดินจงกรม ๒ ระยะ	๒๒
วิธีเดินจงกรม ๓ ระยะ	๒๓
วิธีนอนกำหนด	๒๔
วิธีกำหนดอิริยาบถย่อย	๒๖
ข้อควรปฏิบัติในการส่งอารมณ์	๒๙
ตารางเวลา	๓๐

วิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

หน้าที่ของโยคีบุคคลในขณะอยู่ปฏิบัติธรรมมีดังนี้

๑. ในขณะกำหนด[1] ให้มีองค์คุณ ๓ ประการ คือ ๑. เพียรตั้งใจ-กำหนด ๒. มีสติระลึกรู้ก่อนที่รูปนามจะเกิดขึ้น ๓. มีสติกำหนดรู้รูปนามอยู่ทุกขณะ

๒. กินน้อย(แค่อิ่ม) พูดน้อย(เฉพาะที่จำเป็นต้องพูด) นอนน้อย ปฏิบัติมาก (โยคีใหม่นอนไม่เกิน ๖ ชั่วโมง โยคีเก่าไม่เกิน ๔ ชม.)

๓. สำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยการกำหนดรู้ตลอด

๔. จะทำอะไรทุกอย่าง เช่นยืน เดิน นั่ง นอน เคลื่อนไหวส่วนใดๆของร่างกาย ให้ทำช้าๆ เหมือนคนป่วยหนัก จะยกจะย้ายแต่ละทีก็ค่อยๆทำ สติจึงจะตามทัน

๖. ต้องกำหนดให้ได้ปัจจุบันคือให้พร้อมกับอาการ (คำพูดและรู้อาการด้วย) และให้ต่อเนื่องตลอดทั้งวัน ดุจเส้นด้าย ดุจสายน้ำ

๗. ต้องปรับอินทรีย์ ๕ ให้เสมอกัน คือศรัทธาเสมอกับปัญญา วิริยะเสมอกับสมาธิ สติมากเท่าไรยิ่งดี

๘. ต้องปฏิบัติให้ต่อเนื่อง ตั้งแต่ตื่นนอน จนถึงเข้านอน ไม่มีการหยุด

---

[1] กำหนด คือการนึกในใจ, การพูดในใจ โดยให้พร้อมกับกิริยาทางกาย หรืออาการของจิต ไม่ก่อนไม่หลังกัน

สมถสมาธิ กับวิปัสสนาสมาธิ

สมถสมาธิ ได้แก่อุปจารสมาธิ เพ่งอยู่แต่อารมณ์บัญญัติอย่างเดียว โดยไม่ให้ย้ายอารมณ์ ถ้าย้ายไปก็จะเสียสมาธิ

วิปัสสนาขณิกสมาธิ มีอารมณ์ปรมัตถ์รูปนาม ตั้งสติกำหนดทุกอย่าง อาการต่างๆเช่น การเห็น การได้ยิน การเจ็บ การปวด การคิด เสียใจ โกรธ เป็นต้น อารมณ์ใดปรากฏชัดเจน ก็ตั้งสติกำหนดอารมณ์นั้น จนได้สมาธิชั่วขณะหนึ่ง (วินาทีเดียว) สมาธิชั่วขณะนี่แหละ เรียกว่า **ขณิกสมาธิ** หมายความว่า ขณิกสมาธินี้ใจสงบชั่วครั้งชั่วคราว แต่เมื่อมีกำลังมากขึ้น ก็สามารถบรรลุมรรคผลนิพพานได้ อุปมาเหมือนเมล็ดงา ธรรมดาเมล็ดงานี้มีขนาดเล็กมาก เมล็ดหนึ่งๆมีน้ำมันน้อย ยังไม่อาจทำให้เกิดเป็นน้ำมันขึ้นมาได้ แต่ว่าหลายเมล็ดรวมกันเข้าแล้วก็ได้น้ำมันมาก ข้อนี้ฉันใด วิปัสสนาขณิกสมาธิก็ฉันนั้น โยคีบุคคลมีจิตใจไปถึงที่ไหน ก็ตั้งสติกำหนดที่นั่น ได้ขณิกสมาธิเกิดขึ้นมาทันที ไม่เรียกว่าใจฟุ้งซ่าน

บางคนเข้าใจว่า วิปัสสนานี้ ต้องตั้งสติกำหนดเพ่งอารมณ์อยู่อย่างเดียว ใจจึงจะสงบมีสมาธิดี เมื่ออารมณ์อื่นเช่น การเห็น การได้ยิน การคิด เป็นต้นแทรกเข้ามา ก็ไม่ยอมกำหนด เพราะเกรงว่า ถ้ากำหนดตาม ใจจะฟุ้งซ่านเสียสมาธิ การเข้าใจอย่างนี้ **เป็นการเข้าใจผิด** เพราะสมาธิที่เพ่งกำหนดอยู่ในที่เดียวนี้ เป็นสมถสมาธิ ดังนั้น พระมหาธรรม

ปาละเถระ จึงแสดงไว้ในวิสุทธิมรรคมหาฎีกาว่า **วิปัสสนาจิตสงบตั้งอยู่ชั่วขณะ เรียกว่าขณิกสมาธิ** หมายความว่า ไม่ใช่ใจสงบได้ด้วยอาศัยอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิเท่านั้น วิปัสสนาขณิกสมาธิ ก็ทำใจให้สงบตั้งอยู่ได้เหมือนกัน เมื่อขณิกสมาธิมีกำลังเท่ากับอุปจารสมาธิแล้ว การกำหนดอารมณ์อันหนึ่งกับอีกอันหนึ่งนั้น **ระหว่างกลางอารมณ์ทั้งสอง กิเลสนิวรณ์เข้าไม่ได้** เมื่อกำหนดติดต่อกันอยู่เรื่อยไป ขณะนั้นใจสงบก็ตั้งอยู่นานๆได้เหมือนกัน ฉะนั้นขณิกสมาธิ คือการที่ใจสงบตั้งอยู่นานๆได้นี้ เรียกว่า**จิตตวิสุทธิ**

การนั่งกำหนด (นั่งสมาธิ)

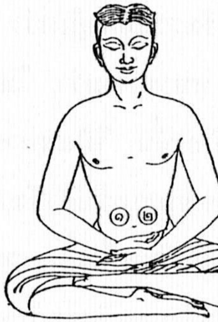
หลักในการนั่งสมาธินั้น มีพระบาลีกล่าวรับรองไว้ว่า............

นิสีทติ ปลฺลงฺกํ อาภุชิตฺวา, อุชุํ กายํ ปณิธาย, ปริมุขํ สตึ อุปฏฺฐเปตฺวา

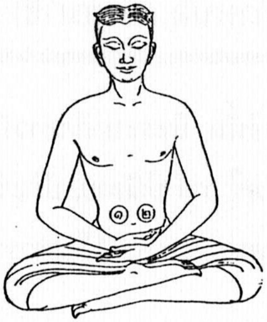
แปลว่า **นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า** ดังนี้

ท่านั่งสมาธิมี ๒ แบบ

๑. ท่านั่งแบบเรียงขา คือนั่งพับเข่าซ้ายงอเข้ามาข้างใน ให้ฝ่าเท้าซ้ายชิดกับขาขวาด้านใน แล้วพับเข่าขวางอเข้ามา ให้ส้นเท้าขวาแตะกับสันหน้าแข้งซ้าย **(ดูรูปตัวอย่างในหน้าถัดไป)**



๒. ท่านั่งแบบทับขา คือ ให้นั่งเหมือนแบบที่ ๑ แต่ให้ยกเท้าขวาวางบนน่องซ้าย ยกเข่าขวาวางบนฝ่าเท้าซ้าย **(ดูรูปตัวอย่างข้างล่าง)**



ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ท่านมีหลักการสอนให้โยคีกำหนดรูปก่อน เพราะรูปเป็นสิ่งปรากฏง่าย เห็นได้ชัด พระวิปัสสนาจารย์ จึงนำเอาการกำหนดสิ่งที่เป็นรูปและรู้สึกได้ชัด คือ อิริยาบถและส่วนของอวัยวะ คือท้อง ที่แสดงอาการพองยุบ ซึ่งเป็นรูปที่ลมสัมผัส

อนึ่ง พระศาสดาทรงตรัสไว้ว่า **ยถา ยถา วาปนสฺส กาโย ปณิหิโต โหติ, ตถา ตถา นํ ปชานาติ.** แปลว่า ร่างกายโยคีบุคคลนั้นตั้งอยู่ในอาการใด ๆ ก็ตาม ตั้งสติกำหนดรู้กายนั้นในการอาการนั้น ๆ

วิธีนั่งกำหนด ๒ ระยะ

คำกำหนด : (๑) พองหนอ (๒) ยุบหนอ

วิธีปฏิบัติ :

๑. นั่งขัดสมาธิตามแบบที่ตนชอบ ตั้งตัวตรง หลังตรง ศีรษะตรง

๒. หลับตา มือขวาทับมือซ้าย วางซ้อนกันที่หน้าตัก

๓. ส่งสติไปที่หน้าท้อง ตรงใจกลางสะดือ

๔. **ขณะท้องพองขึ้น** สติกำหนดรู้อาการพอง กำหนดว่า **พองหนอ** โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของท้อง จากภายในพองออกสู่ภายนอก

๕. **ขณะท้องยุบลง** สติกำหนดรู้อาการยุบของท้อง กำหนดว่า **ยุบหนอ** โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของท้อง จากภายนอกยุบเข้าข้างใน

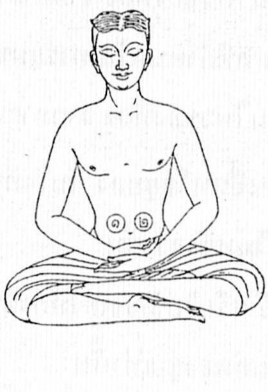
๖. อาการที่ท้องพองขึ้นหรือยุบลง กับใจที่รู้อาการของพองยุบนั้น **ต้องให้พร้อมกัน ไม่ก่อนไม่หลังกว่ากัน**

๗. ถ้าพองยุบไม่มี หรือไม่ชัดเจน ให้กำหนด **นั่งหนอ, ถูกหนอ** แทนพองยุบ ไม่ต้องคอยแต่พองยุบเท่านั้น

๘. **นั่งหนอ** สติรู้อาการนั่ง(คืออาการคู้งอของขาและการตั้งตรงของลำตัว) **ถูกหนอ** สติรู้อาการถูกต้องสัมผัส (ที่ก้นย้อยด้านขวา)

๙. ในขณะนั่งกำหนดอยู่ ถ้ามีอารมณ์อื่นๆที่ชัดเจนแทรกเข้ามา เช่น ปวด, ง่วง, ได้ยิน, เห็นภาพนิมิต, สงสัย, เบื่อ, เป็นต้น **ให้หยุดกำหนดพองยุบ หรือนั่งถูกไว้ก่อน** แล้วตั้งสติกำหนดอารมณ์ที่มาใหม่จนอารมณ์นั้นๆดับไป จางไป แล้วค่อยกลับมากำหนดอาการพองยุบ หรือ นั่งถูกต่อไป อย่าให้ขาดตอน ต้องให้ต่อเนื่องกันไป

๑๐. ถ้าเกิดความคิดกำหนดว่า **คิดหนอๆ,** ถ้าคิดถึงใครสักคนที่อยู่ที่อื่น กำหนดว่า **คิดถึงหนอๆ,** ถ้าคิดแล้วเห็นภาพด้วย กำหนดว่า **คิดเห็นหนอๆ,** ถ้าคิดแล้วพูดในความคิดนั้น กำหนดว่า **คิดพูดหนอๆ (ดูรูปตัวอย่างข้างล่าง)**



วิธีหาพองยุบ (โยคีใหม่)

ผู้ปฏิบัติธรรมใหม่ๆ ถ้าหาพองยุบไม่เจอให้ปฏิบัติตามขั้นตอนดังนี้

๑. ต้องนั่งตัวตรง หลังตรง หายใจตามปกติ ไม่ตะเบ็งท้อง

๒.ใช้ฝ่ามือทาบที่หน้าท้อง จะรู้สึกถึงอาการขึ้นลงของท้องชัดเจน

๓. ในตอนแรก ให้รู้อาการพองยุบก็พอ **ยังไม่ต้องใส่คำกำหนด**

๔. ถ้าพองยุบชัดดีแล้ว จึงใส่คำกำหนดตามอาการ ถ้าใส่หนอก็ไม่ทัน อาการพองขึ้นมาก่อนก็ไม่ต้องใส่ กำหนดเพียง **พอง...ยุบ**ก็พอ ให้กำหนดตามสภาวะที่เป็นไปเอง ต่อไปถ้าใส่หนอทันจึงค่อยใส่

๕. ถ้าพองยุบ**ยังไม่ชัด** ให้นอนลง เอามือทาบไว้ที่หน้าท้อง ก็จะจับอาการพองยุบได้ชัดเจน แล้วค่อยลุกขึ้นนั่งกำหนดใหม่

๖. ถ้ายังหาไม่เจออีก ให้เปลี่ยนฐานไปกำหนด **นั่งหนอ ถูกหนอ** แทนก็ใช้ได้ หรืออารมณ์ไหนชัดเจนก็ตั้งสติกำหนดอารมณ์นั้น ก็ได้

วิธีนั่งกำหนด ๒ ระยะ (ใช้แทนพองยุบ)

คำกำหนด : (๑) นั่งหนอ (๒) ถูกหนอ (ที่ก้นย้อยด้านขวา)

วิธีปฏิบัติ :

๑. นั่งขัดสมาธิตามแบบที่ตนชอบ

๒. กำหนดว่า **นั่งหนอ** พร้อมทำความรู้สึกตัวว่า **ตนกำลังนั่งอยู่** คือรู้ในอาการที่ตัวนั่งอยู่ ไม่ได้อยู่ในอาการหรืออิริยาบถอื่น

๓. กำหนดว่า **ถูกหนอ** พร้อมส่งความรู้สึกถูกต้องไปที่ก้นย้อยด้านขวา หรือที่มีความรู้สึกสัมผัสถูกต้องชัดเจน

๔. ขณะกำหนดนั่งหนอ ถูกหนออยู่ ไม่ต้องสนใจลมหายใจหรืออาการพองยุบ เพราะการกำหนดนั่งหนอ ถูกหนอ ไม่เกี่ยวกับลมหายใจ ให้กำหนดให้ได้จังหวะ ไม่ช้าหรือเร็วเกินไป **(ดูรูปตัวอย่างข้างล่าง)**

วิธีกำหนดอารมณ์ที่แทรกเข้ามาในขณะนั่งสมาธิ

๑. ขณะที่จิตคิด/ฟุ้ง	กำหนดว่า	**คิดหนอ /ฟุ้งหนอ**
๒. ขณะเกิดเวทนา	”	**ปวด /เจ็บ /เมื่อยหนอ**
๓. ขณะเห็นภาพนิมิต	”	**เห็นหนอ**
๔. ขณะง่วง	”	**ง่วงหนอ**

๕. ขณะได้ยินเสียง	กำหนดว่า	**ได้ยินหนอ**
๖. ขณะรู้สึกร้อน/หนาว	"	**ร้อน /หนาวหนอ**
๗. ขณะรู้สึกโกรธ	"	**โกรธหนอ**
๘. ขณะรู้สึกเบื่อ	"	**เบื่อหนอ**
๙. ขณะรู้สึกหงุดหงิด	"	**หงุดหงิดหนอ**
๑๐. ขณะร้องไห้	"	**ร้องไห้หนอ**
๑๑. ขณะเสียใจ	"	**เสียใจหนอ**
๑๒. ขณะรู้สึกหิว	"	**หิวหนอ**
๑๓. ขณะรู้สึกรำคราญ	"	**รำคราญหนอ**
๑๔. ขณะสงสัย	"	**สงสัยหนอ**
๑๕. ขณะรู้สึกขี้เกียจ	"	**ขี้เกียจหนอ**
๑๖. ขณะรู้สึกชอบใจ	"	**ชอบใจหนอ**
๑๗. ขณะไม่ชอบใจ	"	**ไม่ชอบใจหนอ**

๑๘. ความรู้สึกใดๆ ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น โยคีต้องตามกำหนดความรู้สึกนั้นๆ จนหาย จึงเปลี่ยนไปกำหนดอารมณ์อื่นๆได้ เพื่อให้เห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของอารมณ์นั้นๆ

๑๙. ถ้ามีสภาวะธรรมอื่นๆเกิดขึ้น เช่นอาการปีติ ตัวโยก ตัวหมุน คันตามใบหน้า เป็นต้น **ให้ทิ้งพองยุบ - นั่งถูก** แล้วไปกำหนดอาการนั้นๆ จนหายจึงกลับมากำหนดอาการพองยุบ หรือนั่งถูกต่อไป

๒๐. เวลาตื่นนอนใหม่ๆ และในเวลาหลังรับประทานอาหารแล้ว **ควรเดินจงกรมก่อนที่จะนั่งทุกครั้ง** จะทำให้ไม่โงกง่วง

๒๑. ถ้าอาการพองยุบเร็วใส่หนอไม่ทัน **ก็ไม่ต้องใส่** ถ้าเร็วจนกำหนดไม่ได้ ให้กำหนดว่า **รู้หนอๆๆ** หมายถึงรู้อาการพองยุบที่เร็วนั้น

๒๒. อาการทางกาย และความรู้สึกทางจิตบางอย่าง ที่ไม่สามารถจะบรรยายออกมาเป็นคำพูดได้ ให้กำหนดว่า **รู้หนอๆๆๆ** ความหมายก็คือรู้ในอาการที่เกิดขึ้นนั้น

วิธีกำหนดอินทรีย์ ๖

๑. ขณะตาเห็นรูป	กำหนดว่า	**เห็นหนอ**
๒. ขณะหูได้ยินเสียง	”	**ได้ยินหนอ**
๓. ขณะจมูกได้กลิ่น	”	**ได้กลิ่นหนอ**
๔. ขณะลิ้น ได้รับรส	”	**รสหนอ**
๕. ขณะเมื่อกายถูก เย็น ร้อน อ่อน แข็ง	กำหนดว่า	**ถูกหนอ**
๖. ขณะเมื่อใจคิดเรื่องต่างๆ	กำหนดว่า	**คิดหนอ**

วิธีกำหนดอาการคัน

๑. ขณะรู้สึกคัน	กำหนดว่า	**คันหนอ**
๒. ขณะรู้สึกอยากเกา	”	**อยากเกาหนอ**
๓. ขณะยกมือขึ้น	”	**ยกหนอ**
๔. ขณะมือไปสู่ที่คัน	”	**ไปหนอ**

๕. ขณะมือถูกที่คัน กำหนดว่า **ถูกหนอ**

๖. ขณะเกา ” **เกาหนอ**

๗. ขณะหายคัน ” **หายหนอ**

๘. ขณะลดมือลง ” **ลงหนอ**

๙. ขณะหงายฝ่ามือขึ้น ” **หงายหนอ**

๑๐. ขณะลดฝ่ามือลงที่หน้าตัก ” **ลงหนอ**

๑๑. ขณะหลังมือถูกฝ่ามือ ” **ถูกหนอ**

วิธีกำหนดอาการง่วง

๑. ขณะรู้สึกง่วง ต้องกำหนด เร็ว แรง ถี่ หนักว่า **ง่วงหนอๆๆ**

๒. ถ้าไม่หาย ให้ยืดตัวขึ้น ขยับตัว กำ-แบมือ ด้วยการมีสติกำหนดรู้ตามอาการ / เพ่งที่อาการพองยุบให้ชัด / ลืมตากำหนด / มอง-แสงสว่างแล้ว กำหนดว่า **เห็นหนอๆ**

๓. ลุกขึ้นยืนกำหนดว่า **ยืนหนอ - ถูกหนอ** (ที่ฝ่าเท้าถูกพื้น)

๔. ลุกขึ้นเดินจงกรม 1 ระยะเร็ว / วิ่ง / กวาดขยะ / ทำงานที่จะทำให้เหงื่อออกมากๆ / นั่งทับขาตัวเอง / ทำอิริยาบถย่อย

๕. ในชั่งโมงต่อไปให้เดินมากกว่านั่งประมาณ ๑๕ นาที เพื่อเพิ่มความเพียร และการเดินก็ให้เดินระยะน้อยเช่น ๑ ระยะเป็นต้น ถ้าเดินระยะมากก็จะยิ่งทำให้ง่วงมาก

๖. ถ้าไม่ไหวจริงๆ ก็ให้นอนแบบสีหไสยาสน์ ตั้งใจว่าจะตื่นเมื่อรู้สึกตัว ตื่นแล้วต้องลุกขึ้นปฏิบัติธรรมต่อทันที **อย่าหลับต่อ**

๗. ถ้าง่วงหลังจากรับประทานอาหารแล้ว ควรทานให้น้อยลง และทานเสร็จแล้วควรเดินจงกรมก่อนนั่งสมาธิเสมอ จะช่วยไม่ให้ง่วง

วิธีกำหนดอาการคิด - ฟุ้ง

๑. อาการคิดเป็นธรรมชาติของจิต เรามีหน้าที่กำหนดอย่างเดียว รู้ตัวว่าคิดเวลาไหน ให้กำหนดเวลานั้น กำหนดจนอาการคิดหายให้ต้องกำหนดเร็วๆว่า **คิดหนอๆๆ เพื่อกั้นจิตไม่ให้มีช่องออก**

๒. กำหนดความคิดต้องเร็ว แรง ถี่ มีพลัง เหมือนหวดไม้เรียว**ว่า คิดหนอๆๆๆๆ** อย่าให้มีช่องว่าง

๓. ไม่ควรห้ามจิตไม่ให้คิด ทางที่ถูกคือต้องตามกำหนดรู้ด้วยสติ เมื่อสติมีพลังมาก สมาธิย่อมเกิดขึ้น ความฟุ้งก็จะค่อยน้อยลงๆแล้วก็จะเบาไป หมดไปในที่สุด

๔. ในการกำหนดความคิด ห้ามดูเรื่องราวที่คิด หน้าตาคนที่เราคิด ให้เอาสติไว้ที่ความรู้สึก อาการที่ตนกำลังคิดอยู่เท่านั้น

วิธีกำหนดเวทนา

๑. กำหนดตามอาการว่า ปวดหนอ, เจ็บหนอ, เมื่อยหนอ, ชา-หนอ, แน่นหนอ, เสียดหนอ ฯลฯ เป็นต้น ตามอาการที่รู้สึก โดยส่งจิตจี้ลงไปที่จุดปวด ให้สติกัดฟันทนกำหนดจนหาย **อย่ากลัวเวทนา**

๒. ถ้าปวดมากเกินไป ให้กำหนดเบาๆ ไม่จี้มาก หรือจะเปลี่ยนมากำหนดอารมณ์อื่นบ้างก็ได้ พอความปวดเบาลงค่อยมากำหนดปวดใหม่

๓. ถ้ามีความคิดเกิดขึ้น **ให้ทิ้งเวทนา** แล้วไปกำหนดความคิดนั้นๆ เช่น กระวนกระวายหนอ ทุกข์หนอ เป็นต้น จนความคิดนั้นๆหาย แล้วค่อยกลับมากำหนดเวทนาใหม่ ต้องใช้ความอดทนให้มาก **อย่าท้อถอย**

๔. ในการนั่งครั้งหนึ่ง ถ้าปวดมาก ทนไม่ไหวเปลี่ยนได้ครั้งเดียว ครั้งต่อไปให้ลุกเดินจงกรมจะดีกว่า เปลี่ยนบ่อยๆจะทำให้เสียนิสัย

๕. ถ้าทนไม่ไหวจริงๆ อยากจะเปลี่ยน ให้กำหนดจิตอยากเปลี่ยนก่อน ว่า **อยากเปลี่ยนหนอๆ** แล้วค่อยเปลี่ยน โดยกำหนดรู้อาการเปลี่ยนทุกขั้นตอน อย่าให้ขาดการกำหนด เพราะจะทำให้เสียสมาธิ

๖. เวลาเดินจงกรม ถ้าเกิดเวทนา ให้หยุดเดินแล้วกำหนดเวทนานั้นจนหาย อย่าเดินไปด้วยกำหนดเวทนาไปด้วย

๗. **อย่ากำหนดเวทนาเพื่อต้องการให้หาย** แต่...ให้กำหนดเพื่อรู้อาการเท่านั้น เวทนาจะหายหรือไม่ อย่าไปสนใจ เรามีหน้าที่กำหนดรู้เท่านั้น

๘. อย่าพยายามขยับตัวเพื่อคลายเวทนา ถ้าเวทนามีหลายจุด ให้กำหนดจุดที่ชัดเจนที่สุดเพียงจุดเดียว

๙. เวทนามีประโยชน์มาก เพราะทำให้เห็นทุกข์ ทำให้จิตไม่ฟุ้ง ไม่ง่วง กำหนดได้ชัดเจน เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ชัดๆเจนๆ ดังนั้น **ท่านอย่ากลัวเวทนาเลย**

ข้อควรระวังในการนั่งกำหนด

๑. อย่านั่งตัวงอ อย่านั่งพิงผนัง/กำแพง จะทำให้พองยุบไม่ชัดเจน

๒. อย่าหายใจแรง อย่ากั้นลมหายใจ อย่าตะเบ็งท้อง จะทำให้ท่านเหนื่อย และเกิดความเบื่อหน่ายในเวลาต่อมา

๓. อย่านั่งนานเกินเวลาที่อาจารย์กำหนดให้ เดินกับนั่งต้องรักษาเวลาให้เท่ากัน เพื่อให้สมาธิอินทรีย์ กับ วิริยะอินทรีย์เสมอกัน

๔. อย่าลืมตา อย่าเคลื่อนไหวร่างกาย ถ้าจำเป็นต้องเคลื่อนไหว ให้กำหนดต้นจิตก่อน และกำหนดรู้อาการที่เคลื่อนไหวนั้นทุกขั้นตอน

๕. อาการพองยุบ เป็นหลักของการนั่งกำหนดก็จริง แต่ไม่ใช่เป็นอารมณ์เดียวที่โยคีต้องกำหนด ถ้าพองยุบไม่มี โยคีต้องกำหนดนั่งหนอ ถูกหนอ แทน **หรืออารมณ์ไหนปรากฏชัดเจน ให้ไปกำหนดอารมณ์นั้น** ไม่ต้องคอยแต่พองเท่านั้น ถ้ากำหนดได้ อารมณ์ไหนก็เหมือนกัน

๖. อย่าส่งจิตไปหาอารมณ์ ควรให้อารมณ์วิ่งมาหาจิตเอง ค่อยกำหนดตามอารมณ์ที่เกิด ซึ่งเป็นอารมณ์ที่ชัดเจนเพียงอารมณ์เดียว

๗. อย่ากำหนดที่ลมหายใจเข้าออก หรือกำหนดที่คำพูด แต่ให้ตั้งสติกำหนดรู้ ที่อาการเคลื่อนไหวของท้องเท่านั้น และกำหนดที่นั่น

วิธีกำหนดออกจากสมาธิ

เมื่อนั่งสมาธิครบเวลาที่ตั้งไว้แล้ว ให้กำหนดออกสมาธิดังนี้

๑. ขณะได้ยินเสียงนาฬิกาปลุก กำหนดว่า **ได้ยินหนอ**

๒. ขณะลืมตาขึ้น	กำหนดว่า	**ลืมตาหนอ**
๓. ขณะเห็นภาพ	”	**เห็นหนอ**
๔. ขณะกระพริบตา	”	**กระพริบหนอ**
๕. ขณะยกมือไปวางบนเข่า	”	**ยก /ไป /วางหนอ**
๖. ขณะลุกขึ้นยืน	”	**ขึ้นหนอๆๆ /ยืนหนอ**
๗. ขณะเดินเข้าห้องน้ำ/ไปสู่ที่จงกรม	”	**ขวาย่าง /ซ้ายย่างหนอ**

วิธีเดินจงกรม

การยืนกำหนด เป็นการฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดว่าด้วยอิริยาบถ ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า............. **ฐิโต วา ฐิโตมฺหีติ ปชานาติ** แปลว่า เมื่อยืนอยู่ ก็มีสติกำหนดรู้ตัวว่ายืนอยู่ ดังนี้

วิธียืนกำหนด

คำกำหนด : ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ

วิธีปฏิบัติ :

๑. ยืนตัวตรง ศีรษะตรง เท้าทั้งสองห่างกันเล็กน้อย มือไขว้กันไว้ด้านหน้า หรือ ด้านหลัง

๒. ขณะที่ยกแขนซ้ายไปข้างหลัง กำหนดว่า **ยก /ไป /ถูกหนอ**

๓. ขณะที่ยกมือขวาไปไว้ด้านหลัง กำหนดว่า **ยก /ไป /ถูก /จับหนอ**

๔. ถ้าจะเอามือไว้ด้านหน้า กำหนดว่า **ยก /มา /ถูกหนอ, ยก /มา ถูก /จับหนอ**

๕. ทอดสายตาลงพื้น ห่างจากปลายเท้าประมาณ ๔ ศอก

๖. เอาสติกำหนดรู้ที่อาการยืน(คืออาการตั้งตรงของร่างกาย) กำหนดว่า **ยืนหนอ** ๓ ครั้ง **(ดูรูปตัวอย่างข้างล่าง)**

การเดินจงกรม เป็นการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน๔ ในหมวดอิริยาบถปัพพะ มีบาลีอ้างว่า **ฐิโต วา ฐิโตมฺหีติ ปชานาติ** เมื่อยืนอยู่ก็กำหนดรู้ว่ายืนอยู่ **คจฺฉนฺโต วา คจฺฉามีติ ปชานาติ** เมื่อเดินอยู่ ก็กำหนดรู้ว่าเดินอยู่ และเมื่อเดินจงกรม ไป-ยืน-กลับ ก็เป็นการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดสัมปชัญญะปัพพะ มีบาลีว่า **อภิกฺกนฺเต**

ปฏิกฺกนฺเต สมฺปชานการี โหติ เป็นผู้ทำความรู้ตัวอยู่เสมอ ในการก้าวไปข้างหน้า ในการถอยกลับข้างหลัง

วิธีกำหนดเดินจงกรม ๑ ระยะ

คำกำหนด : ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ

วิธีปฏิบัติ :

๑. เอาสติตั้งไว้ที่เท้าขวา กดเท้าซ้ายไว้ให้แน่น

๒. กำหนดว่า **ขวา** พร้อมกับค่อยๆยกเท้าขวาขึ้นจากพื้นช้าๆ จนปลายเท้าพ้นจากพื้นประมาณ ๒-๓ นิ้ว

๓. กำหนดว่า **ย่าง** พร้อมกับค่อยๆเคลื่อนเท้าไปข้างหน้า จนส้นเท้าขวาเลยปลายเท้าซ้าย ประมาณ ๒-๓ นิ้ว

๔. กำหนดว่า **หนอ** พร้อมกับค่อยๆวางฝ่าเท้าลงแนบกับพื้นทั้งฝ่าเท้า ให้ทำช้าๆเหมือนคนป่วยหนัก จะขยับแต่ละทีก็ต้องช้าๆ

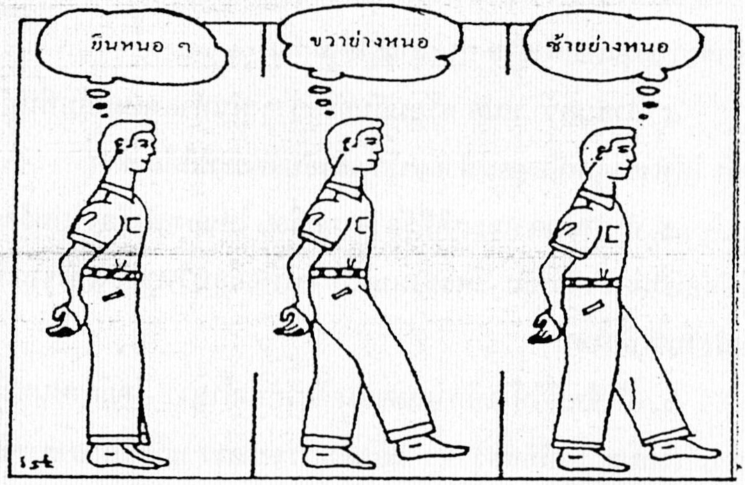
๕. คำกำหนด และสติที่รู้อาการเคลื่อนไปของเท้าต้องไปพร้อมกัน ไม่ก่อนไม่หลังกว่ากัน โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องหลังไปสู่เบื้องหน้า

๖. เท้าซ้ายก็ให้โยคีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา โดยกำหนดว่า **ซ้ายย่างหนอ (ให้มีสติรู้ว่า... นี่คืออาการขวาย่าง หรือนี่คืออาการซ้ายย่าง)** เท่านี้พอ

๗. ขณะเดินจงกรมอยู่ ถ้ามีอารมณ์อื่นแทรกเข้ามาและเป็นอารมณ์ที่ชัดเจน **ให้หยุดเดิน** แล้วตั้งสติกำหนดอารมณ์นั้นๆจนหายจึงกลับมากำหนดอาการเดินต่อไป โยคีไม่ควรเดินไปด้วยกำหนดอารมณ์อื่นไปด้วย หรือกำหนดเพียง ๓ ครั้ง เพื่อต้องการจะให้เห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปของอารมณ์นั้นๆ

๘. ให้ว่าติดกันไป **ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ** อย่าว่าเว้นวรรค เพราะจะไปตรงกับระยะที่ ๓ และอย่าว่าลากเสียงยาว

๙. **เท้าเคลื่อนไป สติตามรู้อาการ ปากกำหนดอาการอยู่ในใจ** นี่คือหัวใจของการเดินจงกรม **(ดูรูปตัวอย่างข้างล่าง)**



วิธีกำหนดกลับตัว

เมื่อเดินไปจนสุดทางเดินแล้วให้กำหนดกลับตัวดังนี้

๑. ขณะยืนอยู่ สติรู้อยู่ที่อาการยืน (คืออาการตั้งตรงของร่างกาย) กำหนดว่า **ยืนหนอ ๓ ครั้ง**

๒. ตั้งสติไว้ที่เท้าขวา ขณะกำหนดว่า **กลับ** ให้ยกปลายเท้าขวาขึ้นนิดหนึ่ง แล้วหมุนไปทางขวามือ

๓. ขณะกำหนดว่า **หนอ** ให้ค่อยๆวางปลายเท้าลงแนบกับพื้น

๔. ขณะกำหนดว่า **กลับ** ให้ยกเท้าซ้ายขึ้นนิดหนึ่ง แล้วหมุน

๕. ขณะกำหนดว่า **หนอ** ให้ค่อยๆวางเท้าซ้ายลงกับพื้นเคียงเท้าขวา ให้ทำอย่างนี้จนตรงทางเดิน (โยคีจะหมุนกลับตัวกี่คู่ก็ได้) แล้วกำหนดว่า **ยืนหนอ ๓ ครั้ง** แล้วกำหนดเดินกลับทางเดิม

๖. ขณะกลับตัว สติให้อยู่ที่อาการกลับของเท้า หรืออยู่ที่ร่างกายที่กำลังหมุนกลับอยู่ก็ได้

ข้อควรระวังในการเดินจงกรม

๑. ขณะกำหนดคำว่า **ขวา** เท้าต้องยกขึ้นจากพื้น และขณะกำหนดว่า **หนอ** ฝ่าเท้าควรลงถูกพื้นพร้อมกันทั้งส้นเท้าและปลายเท้า

๒. อย่าหลับตาเดิน ให้หรี่ตาลงครึ่งหนึ่ง สายตาทอดลงพื้นประมาณ ๔ ศอก สายตาที่ทอดไปนี้ ให้ทอดไว้เฉยๆ ไม่ให้สนใจสิ่งที่เห็น ความสนใจทั้งหมดให้อยู่ที่อาการเคลื่อนไหวของเท้าเท่านั้น

๓. ไม่สอดส่ายสายตามองดูไปรอบ ๆ ตัว อย่าสนใจสิ่งรอบตัว ให้สนใจเฉพาะแต่อาการเคลื่อนไหวของเท้าเท่านั้น

๔. อย่ายกเท้าสูงเกินไป อย่าก้าวเท้ายาวเกินไป อย่าเดินเร็วเกินไป

๕. อย่าก้มดูเท้า ให้ส่งแต่ความรู้สึกไปจับที่อาการเคลื่อนไหวของเท้าแต่ละขั้นตอนของการก้าวอย่างละเอียด ต้น กลาง ปลาย

๖. ถ้าง่วง ให้เดิน ๑ ระยะ เร็ว ถ้าปกติให้เดินช้า ๆ เหมือนคนป่วยหนัก เพื่อสติจะได้ตามดูอาการของกายได้ทัน

๗. ถ้าหากต้องการเปลี่ยนแขน ให้กำหนดต้นจิตก่อนว่า **อยากเปลี่ยนหนอ** ๓ ครั้ง แล้วจึงค่อย ๆเปลี่ยน ให้กำหนดรู้ตามอาการเคลื่อนไหวทุกอย่าง อย่าให้ขาดสติ

๘. ให้ตามรู้อาการของเท้าทุกระยะ ตั้งแต่เริ่มต้นจนสิ้นสุดการเคลื่อนไหว **ต้น กลาง ปลาย** เป็นตอนๆไป

๙. ขณะเดินอยู่ ถ้าเผลอจิตคิดไปข้างนอก, เหลือบตาไปมองข้างนอก,ได้ยินเสียง,ได้กลิ่น เป็นต้น **ให้หยุดยืนเท้าชิดกัน** ตั้งสติกำหนดไปที่อารมณ์นั้นๆ ว่าคิดหนอ, เห็นหนอ, ได้ยินหนอ ได้กลิ่นหนอ, ตามชื่ออารมณ์ที่ปรากฏ **จนกว่าอารมณ์นั้น ๆ จะหาย** แล้วกลับมาเดินจงกรมต่อไป **อย่าเดินไปด้วย กำหนดไปด้วย** จะเป็นสองอารมณ์

๑๐. การเดินแต่ละครั้ง ต้องให้ครบเวลาที่กำหนดไว้ อย่าตามใจตัวเอง โยคีใหม่ควรเดิน ๓๐ นาที แล้วมานั่งอีก ๓๐ นาทีเป็นอย่างน้อย

วิธีกำหนดปล่อยแขน

เมื่อเดินจงกรมไปจนสุดทางเดินแล้ว ก่อนจะนั่งสมาธิให้กำหนดปล่อยแขนดังนี้

๑. ขณะยืนอยู่ สติกำหนดรู้ที่อาการยืน กำหนดว่า **ยืนหนอ** ๓ ครั้ง

๒. กำหนดว่า **ยกหนอ ๆ** พร้อมกับค่อยๆยกมือซ้ายออกจากข้อมือขวา (แล้วแต่ด้านที่กำหนด)

๓. กำหนดว่า **ปล่อยหนอๆ** พร้อมกับปล่อยมือซ้ายลงข้างลำตัวช้า ๆ

๔. มือขวาก็กำหนดเช่นเดียวกับมือซ้าย โดยกำหนดว่า **ยกหนอ ปล่อยหนอ** ตามอาการ

๕. กำหนดรู้จิตที่อยากจะนั่ง	กำหนดว่า	**อยากนั่งหนอ**
๖. ขณะย่อตัวลง	"	**ลงหนอ**
๗. ขณะที่สะโพกถูกพื้น	"	**ถูกหนอ**
๘. ขณะที่นั่งเรียบร้อยแล้ว	"	**นั่งหนอ**
๙. ขณะยกมือซ้ายมาวางบนตัก	"	**ยก/ มา/ วางหนอ**
๑๐. ขณะยกมือมาวางบนมือซ้าย	"	**ยก/ มา/ วางหนอ**
๑๑. ขณะยืดลำตัวตั้งขึ้น	"	**ยืด /ตั้งหนอ**
๑๒. ขณะปิดเปลือกตา	"	**ปิดหนอ**

๑๓. จากนั้นให้กำหนดอารมณ์กัมมัฏฐาน **ที่พองหนอ ยุบหนอ**

วิธีกำหนดเดินจงกรม ๒ ระยะ

คำกำหนด : ยกหนอ เหยียบหนอ

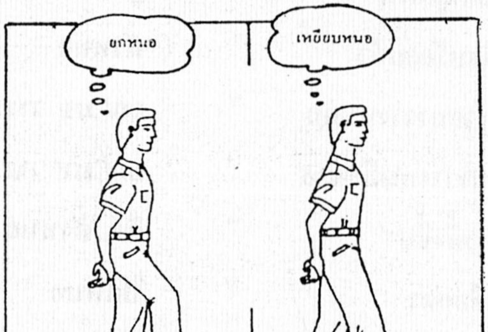
วิธีปฏิบัติ :

๑. ตั้งสติไว้ ที่เท้าขวา กดเท้าซ้ายไว้ให้แน่น

๒. ขณะยกเท้าขวาขึ้นช้าๆ กำหนดพร้อมกับอาการยกของเท้าว่า **ยกหนอ** โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้า จากเบื้องล่างขึ้นสู่เบื้องบน

๓. ขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนลงสู่พื้น กำหนดพร้อมกับอาการเคลื่อนลงจนถึงพื้นว่า **เหยียบหนอ** โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องบนลงสู่เบื้องล่าง

๔. เท้าซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา **(ดูรูปตัวอย่างข้างล่าง)**



วิธีกำหนดเดินจงกรม ๓ ระยะ

คำกำหนด : ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

วิธีปฏิบัติ :

๑. ตั้งสติไว้ที่เท้าขวา กดเท้าซ้ายไว้ให้แน่น

๒. ขณะยกเท้าขวาขึ้นช้าๆ กำหนดพร้อมกับอาการยกของเท้าว่า **ยกหนอ** โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้า จากเบื้องล่างขึ้นสู่เบื้องบน

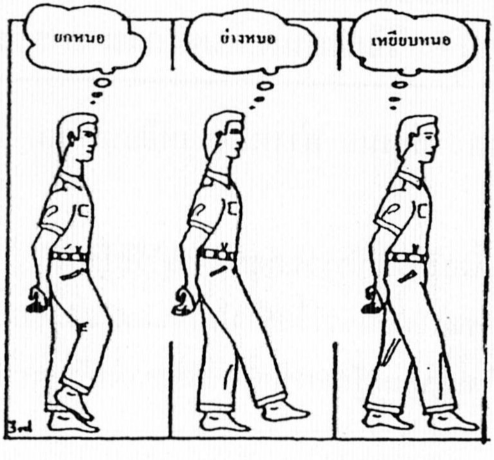
๓. เวลายกเท้าขึ้น ให้ยกขึ้นตรงๆ จะทำให้รู้สึกในอาการยกขึ้นชัดเจนมาก

๔. ขณะที่เท้าเคลื่อนไปข้างหน้า กำหนดพร้อมกับอาการเคลื่อนไปของเท้าว่า **ย่างหนอ** โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้า จากเบื้องหลังไปสู่เบื้องหน้า

๕.ขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนลงสู่พื้น กำหนดพร้อมกับอาการเคลื่อนลงจนถึงพื้นว่า **เหยียบหนอ** โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องบนลงสู่เบื้องล่าง

๖. ขณะกำหนดว่า เหยียบหนอ ฝ่าเท้าให้ลงถูกพื้นพร้อมกัน ไม่เอาเฉพาะส้นหรือปลายเท้าลงก่อน จะทำให้รู้สึกในอาการถูกได้ดี

๗. เท้าซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา **(ดูรูปตัวอย่างในหน้าถัดไป)**

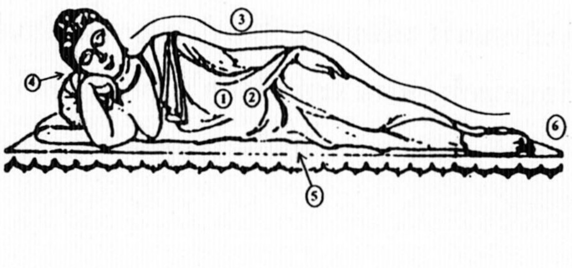


การนอนกำหนด

การนอนกำหนดมี 2 แบบ แล้วแต่ชอบแบบไหน

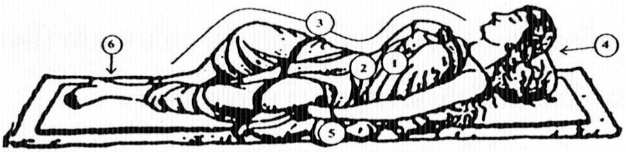
๑. ท่านอนแบบสีหไสยาสน์ (นอนตะแคงขวา)

(ดูรูปตัวอย่างข้างล่าง)



๒. ท่านอนแบบธรรมดา (นอนหงาย)

(ดูรูปตัวอย่างข้างล่าง)



วิธีปฏิบัติ :

๑. นอนกำหนด ๒ ระยะ กำหนดว่า (๑) **พองหนอ** (๒) **ยุบหนอ**

๒. นอนกำหนด ๓ ระยะ ว่า (๑) **พองหนอ** (๒) **ยุบหนอ** (๓) **นอนหนอ**

๓. นอนกำหนด ๔ ระยะกำหนดว่า (๑) **พองหนอ** (๒) **ยุบหนอ** (๓) **นอนหนอ** (๔) **ถูกหนอ** (ถูกตามจุด หมายเลข ๔-๖)

ให้กำหนดเวียนกลับไปกลับมา จนกว่าจะหลับไป ขณะนอนกำหนดพองหนอยุบหนออยู่นั้น หากมีอารมณ์อื่นชัดเจนกว่าแทรกเข้ามา เช่น เสียง ความคิด เป็นต้น **ก็ให้ย้ายสติไปกำหนดอารมณ์นั้นๆ** จนหายหรือจางไป แล้วกลับมากำหนดพองหนอยุบหนอใหม่ ให้กำหนดอารมณ์ที่จรมาเหมือนตอนนั่งกำหนด **และถ้าอยากจะตื่นนอนเวลาเท่าไหร่ ก็ให้ตั้งจิต(ตั้งใจ) ว่าจะตื่นกี่โมง เมื่อถึงเวลานั้น ก็จะตื่นเอง**

วิธีกำหนดอิริยาบถย่อย

อิริยาบถย่อย มีมาก สุดแท้แต่กายจะเคลื่อนไหวไปมา เช่น ก้าวไป ถอยกลับ เหลียวซ้าย แลขวา คู้ เหยียด เป็นต้น เมื่อจะกล่าวโดยย่อๆ ก็ได้แก่ความเคลื่อนไหวไปมาต่างๆ ของร่างกายนั่นเอง

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า **สงฺฆาฏิปตฺตจีวรธารเณ สมฺปชานการี โหติ. อสิเต ปีเต ขายิเต สายิเต สมฺปชานการี โหติ. อุจฺจาร-ปสฺสาวกมฺเม สมฺปชานการี โหติ. คเต ฐิเต นิสินฺเน สุตฺเต ชาคริเต ภาสิเต ตุณฺหีภาเว สมฺปชานการี โหติ.**

แปลว่า " ภิกษุทำการกำหนดรู้อยู่ ในขณะพาดสังฆาฏิ ครองจีวร อุ้มบาตร ทำการกำหนดรู้อยู่ในขณะ ฉัน ดื่ม เคี้ยว ลิ้มรส ทำการกำ-หนดรู้อยู่ ในขณะถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ทำการกำหนดรู้อยู่ในขณะเดิน ยืน นั่ง นอน ตื่น พูด นิ่ง " ดังนี้

วิธีกำหนด :

๑. ขณะก้าวไปข้างหน้า	กำหนดว่า	**ขวาย่างหนอ-ซ้ายย่างหนอ**
๒. ขณะถอยหลังกลับ	"	**ถอยหนอ / กลับหนอ**
๓. ขณะเหลียวซ้ายแลขวา	"	**เหลียวหนอ**
๔. ขณะคู้แขนหรือขาเข้า	"	**คู้หนอ /มาหนอ**

๕. ขณะเหยียดแขนหรือขา กำหนดว่า **เหยียดหนอ /ไปหนอ**

๖. ขณะก้ม ” **ก้มหนอ**

๗. ขณะเงย ” **เงยหนอ**

๘. ขณะกิน, ฉัน ” **กินหนอ / ฉันหนอ**

๙. ขณะเคี้ยว ” **เคี้ยวหนอ**

๑๐. ขณะดื่ม ” **ดื่มหนอ**

๑๑. ขณะครองจีวร ” **ครองหนอ**

๑๒. ขณะถือบาตร ” **ถือหนอ / อุ้มหนอ**

๑๓. ขณะพาดสังฆาฏิ ” **พาดหนอ**

๑๔. ขณะถ่ายอุจจาระ,ปัสสาวะ ” **ถ่ายหนอ**

๑๕. ขณะหลับ ” **หลับหนอ**

๑๖. ขณะตื่น ” **ตื่นหนอ**

๑๗. ขณะพูด ” **พูดหนอ**

๑๘. ขณะนิ่ง ” **นิ่งหนอ**

๑๙. ขณะเดิน ” **เดินหนอ**

๒๐. ขณะนอน ” **นอนหนอ**

๒๑. ขณะยืน ” **ยืนหนอ**

๒๒. ขณะนั่ง ” **นั่งหนอ**

๒๓. ขณะเห็นหรือดู ” **เห็นหนอ / ดูหนอ**

วิธีกำหนด รับประทานอาหาร

ขณะรับประทานอาหาร มีวิธีกำหนดดังนี้

๑. ขณะเห็นอาหาร	กำหนดว่า	**เห็นหนอ**
๒. ขณะยกมือไปจับช้อน	”	**ยก /ไป /จับหนอ**
๓. ขณะยกช้อนไปตักแกง	”	**ยก /ไป /ตักหนอ**
๔. ขณะตักอาหารใส่จานข้าว	”	**ยก /มา /เทหนอ**
๕. ขณะตักอาหารเข้าปาก	”	**ตัก /ยก /มา /อ้า /ใส่หนอ**
๖. ขณะวางช้อนลง/เคี้ยว	”	**ลง /ถูก /เคี้ยวหนอ**

วิธีกำหนดดื่มน้ำ

๑. ขณะเห็นแก้วน้ำ	กำหนดว่า	**เห็นหนอ**
๒. ขณะเอื้อมมือไปจับ	”	**ยก /ไป /จับ /มาหนอ**
๓. ขณะยกแก้วมาดื่ม	”	**ยก /มา /ดื่มหนอ**
๔. ขณะวางแก้วลง	”	**ลง /วางหนอ**

วิธีกำหนดเข้าห้องน้ำ/อาบน้ำ

๑. ขณะอยากเข้าห้องน้ำ	กำหนดว่า	**อยากหนอ**
๒. ขณะเดินไป	”	**ขวาย่าง /ซ้ายย่างหนอ**
๕. ขณะเอื้อมมือไป	”	**ไป /จับ /ดึง /พลักหนอ**
๖. ขณะปิดประตู	”	**ปิดหนอ**

๗. ขณะยกมือไปจับขันน้ำ กำหนดว่า **ยก /ไป /จับ /ไป /ตัก**

๘.ขณะยกขันน้ำมาอาบ " **ยก /มา /รด /เย็น**

๙.ขณะยกมือไปจับสบู่มาถูกตัว " **ยก /ไป /จับ /มา /ถู**

๑๐. ขณะยกมือไปจับผ้าเช็ดตัว " **ยก /ไป /จับ /มา /เช็ด**

๑๑. ขณะใส่เสื้อผ้า " **ใส่ /สวม /นุ่ง /ห่มหนอ**

วิธีกำหนดขึ้น-ลงบันได

๑. ขณะยกเท้าขึ้นและเหยียบลง กำหนดว่า **ยก /เหยียบหนอ**

๒. ขณะก้าวขาลงบันได " **ยก /ลง /เหยียบหนอ**

ข้อควรระวัง เวลากำหนดอิริยาบถย่อย **ไม่ใช้ตามอง** แต่ใช้ความรู้สึกจับอยู่ที่อาการเคลื่อนไหวของร่างกายตลอดเวลา **ให้รู้อาการพร้อมกับคำกำหนด** ให้กำหนดไปช้าๆและให้ได้ปัจจุบัน **อย่างน้อยอาการละ 3 ครั้ง กำหนดได้มากครั้งเท่าไหร่ ยิ่งดีเท่านั้น " กิเลสไม่เข้า "**

ข้อควรปฏิบัติในการส่งอารมณ์

๑. มาตรงเวลาที่กำหนดให้ไว้ กราบพระอาจารย์ด้วยการกราบแบบมีสติ

๓. พนมมือส่งอารมณ์กับพระอาจารย์ พูดตรงประเด็น ไม่พูดคุยนอกเรื่องการปฏิบัติ เล่าเฉพาะอารมณ์สภาวะกัมมัฏฐานเท่านั้น

๔. ให้ส่งอารมณ์ตามลำดับ คือเล่าเรื่องการนั่ง - เดิน - อิริยาบถย่อย ให้เล่าอารมณ์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นในขณะที่กำหนด ให้ละเอียด และวิธีการกำหนดว่ากำหนดอย่างไร กำหนดแล้วเป็นอย่างไรอีก

๕. ทั้งมาและกลับต้องกำหนดตลอดทาง จะลุกจะนั่งต้องช้าๆ สำรวมตา ไม่เหลียวซ้ายแลขวา หรือไม่เดินคุยกันมาเป็นคู่ๆ ให้ต่างคนต่างเดินมา และต่างคนต่างกลับ

ตารางปฏิบัติธรรม

เวลา 03.30 น. - 04.00 น.	ตื่นนอน ทำกิจส่วนตัว
เวลา 04.00 น. - 06.00 น.	เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
เวลา 06.30 น. - 08.00 น.	รับประทานอาหารเช้า
เวลา 08.00 น. - 11.00 น.	เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
เวลา 11.00 น. - 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน/พัก
เวลา 13.00 น. - 17.00 น.	เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
เวลา 17.00 น. - 18.00 น.	อาบน้ำ / ทำกิจส่วนตัว
เวลา 18.00 น. - 21.00 น.	เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
เวลา 21.00 น. - 03.30 น.	พักผ่อนนอนหลับ

หมายเหตุ ผู้เริ่มปฏิบัติธรรมใหม่ๆ เฉพาะการเดินและนั่ง อาจจะไม่ถึงวันละ 10 ช.ม. แต่อย่าให้ต่ำกว่าวันละ 6 ช.ม. เป็นอย่างน้อย

มาปฏิบัติวิปัสสนากันเถอะ

วิปัสสนา	เป็นยา	อันวิเศษ
แก้กิเลส	เหตุทุกข์	ให้สุขสันต์
ปฏิบัติ	วิปัสสนา	ทั่วหน้ากัน
ทุกชีวัน	สันติสุข	สิ้นทุกข์เอย.

ไสว สุนทร

เหตุที่คนไม่ทำความดี ๔ ประการ

๑. ไม่มีนิสัย เพราะไม่เคยสั่งสมบารมีไว้ก่อน

๒. ขี้เกียจ เพราะไม่ชอบฝึดกิเลสตัญหา

๓. โง่เขลา เพราะไม่เห็นคุณค่าของความดี

๔. ประมาท เพราะหลงเพลิดเพลิน หรือเมาในวัยและชีวิต คิดว่าตนเองจะมีชีวิตอยู่อีกนาน